

LIMA, LUNES 4 DE AGOSTO DE 2025
ojo
S/ 1.20
EL TARWI ES UN SÚPER ALIMENTO
HOY
"NO ESTOY EMBARAZADA"
MUNICIPALIDADES PIDEN
SACARLOS DE RUTA POR "CORRELONES" Y CAUSAR MUERTES
PONEN LA CRUZ A LOS "ANCONEROS"
ESTA EMPRESA CHOCÓ CON EL METROPOLITANO DEJANDO TRES FALLECIDOS
JESÚS MARÍA DENUNCIÓ QUE USAN LA CUADRA 16 DE AVENIDA SALAVERRY COMO PARADERO INICIAL
ANCÓN REFIERE QUE NO TIENEN TERMINAL Y PARAN EN CUALQUIER LUGAR PARA RECOGER PASAJEROS
PEÑA SE PONE A PUNTO
Va a Japón e Indonesia con cinco ministros y seis funcionarios de Palacio
VIAJE DE DINA CUESTA MEDIO MILLÓN DE SOLES

Compartido gratuitamente por @ᎠᏚφᏌ˥ᏋᎮᒋ

EDITORA GENERAL: SILVIA QUISPE RAMÍREZ

OPINAN LOS LECTORES

¿Cree que es positivo multar con hasta 0.5 de 1 UIT (2675 soles) a quien no conteste al censo 2025?

NO 73%
SÍ 27%

Responde en www.ojo.pe

¿Cree que Dina Boluarte representa bien a todos los peruanos durante sus costosos viajes al exterior?

X TWITTER

CARLOS MESÍA
Jurista
X @CARLOSMESIA

"Todas las dictaduras, sean de izquierda o de derecha, son malas y atroces. La reelección indefinida de (Nayib) Bukele (en El Salvador) tras las reformas constitucionales es una mala noticia y hay que decirlo. Y no creo equivocarme".

LA CRUDA REALIDAD

BILLETÓN PARA VIAJE DE PRESIDENTA

El viaje de la presidenta Dina Boluarte y su comitiva a Japón e Indonesia le cuesta al país cerca de medio millón de soles. Los defensores de este viaje dirán que este desembolso en pasajes y viáticos es necesario porque regresará al país en inversiones, que es el tema principal del nuevo periplo de la mandataria, que va acompañada de cinco ministros. Ojalá sea así y no se trate de un paseo más con el dinero de todos los peruanos.

La gobernante, que cada vez se muestra más envalentonada y sacando pecho del buen momento del país en el campo económico, debe entender que su gestión está en cuenta regresiva y no ha solucionado aún los graves problemas, como la inseguridad y el desempleo. Precisamente en el tema económico, debe saber que el 70 por ciento de trabajadores labora en la informalidad, sin seguro ni vacaciones y mucho menos gratificación o CTS. A ver si hace algo por estos peruanos que luchan día a día para llevar el sustento a sus familias.

POR PASAJES Y VIÁTICOS EN VIAJE A JAPÓN E INDONESIA

Gira de Dina cuesta medio millón al Perú

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Más de 129 mil dólares (cerca de medio millón de soles) en pasajes y viáticos gastará el Perú para financiar a la comitiva de cinco ministros y seis servidores públicos que acompañarán a la presidenta Dina Boluarte en su gira por Japón e Indonesia, del 5 al 12 del presente mes.

A través de resoluciones se asignó un total de 68,520.81 dólares (246,000 soles) entre pasajes y viáticos (de 500 dólares diarios) a los ministros. Al canciller Elmer Schialer se le asignó 11,357.13 dólares por pasajes aéreos y 3000 dólares en viáticos diarios, con un total de 14,357.13 dólares.

A los ministros de Comercio Exterior y Turismo, Desilú León, un total de 14,500 dólares; de Transportes, César Sandoval, 13,587.34 dólares; de Energía y Minas, Jorge Montero, 13,587.34 dólares; y de Desarrollo Agrario, Ángel Manero, 12,489 dólares.

Además, Boluarte será acompañada por seis funcionarios del Despacho Presidencial que recibirán "dos días de viáticos por instalación y cuatro días efectivos de viáticos por comisión de servicio al exterior". Como los ministros, recibirán 500 dólares diarios de viáticos.

ojo al dato

En total, para los seis funcionarios de la delegación presidencial se gastará 61,411.36 dólares, alrededor de 221,000 soles.



• Otro viaje de la presidenta con 2.1 % de apoyo según CPI.

A José Torrico, ejecutivo de la Oficina de Protocolo del Despacho Presidencial, se le otorga 6862.56 dólares en pasajes aéreos y 3000 en viáticos para seis días, entre el 4 y 12 agosto.

AMISTAD. La delegación la completan Enrique Vílchez, secretario General del Despacho Presidencial; Carmen Giordano, asesora del Gabinete Técnico de la Presidencia de la República y amiga presidencial; Martha Meléndez, secretaria de Comunicación Estratégica y Prensa de la Secretaría de Comunicación Estratégica y Prensa del Despacho Presidencial; Paul La Rosa, comandante FAP y edecán del Despacho Presidencial; y Milagros Vargas, suboficial técnico de tercera PNP, "La Sombra", seguridad del Despacho Presidencial.

A cada uno de estos cinco últimos se les asignó 7309.76 dólares en pasajes aéreos y 3000 en viáticos para seis días, entre el 5 y 12 de agosto.



FOTONOTICIA

MINISTRO SE ARRIESGA A PASAR ROCHE EN BOLIVIA

En medio de la crisis que causó Dina Boluarte al llamar "país fallido" a Bolivia, el ministro de Defensa, Walter Astudillo, irá al país altiplánico, del 5 al 7 de agosto, para las ceremonias de los 200 años de su independencia. ¿Será piñado por la gente?



Debaten si Perú se retira de Corte Interamericana



• Juan Santiváñez no tiene poder de decisión en el Gobierno, juró Eduardo Arana.

El premier Eduardo Arana aseguró que el retiro del Perú de la Corte Interamericana de Derechos Humanos "es un debate abierto" y que aún se está "evaluando" promulgar la ley de amnistía del Congreso para policías y militares autores de crímenes durante la lucha contra el terrorismo de 1980 a 2000.

OJOS&OÍDOS

PEDIDO. El ministro de Trabajo y Promoción del Empleo, Daniel Maurate, invocó a los empresarios a "seguir" fortaleciendo el capital humano y promover la empleabilidad inclusiva para lograr mayor productividad y desarrollo socioeconómico. ¿Le harán caso?

CARTEL. Aunque la mayoría del Congreso busca suspenderlo 120 días sin sueldo por protestar contra Dina Boluarte durante su mensaje del 28 de julio, el congresista Jaime Quito dijo no arrepentirse de su cartel "Dina, el pueblo te repudia".

COMICIOS. Tras presentarse cinco alianzas para las Elecciones Generales 2026, el especialista en temas electorales Martín D'Azevedo adelantó en radio Exitosa que al final podrían participar 35 o 36 listas con los 43 partidos políticos inscritos. Veremos.

AY. El presidente del Congreso, José Jerí, y Ana Zegarra, ambos de Somos Perú, fueron defendidos por el vocero del partido, Guillermo Aliaga, quien negó que recibieron coimas de la empresaria Blanca Ríos. Es lo lógico porque todos juran inocencia.

POR REITERADAS FALTAS GRAVES QUE COMETEN SUS CHOFERES Y MÚLTIPLES ACCIDENTES CAUSADOS

Piden sacar de ruta a los "Anconeros"



•Conductores no respetan el reglamento de tránsito e incluso manejan sin brevete.

•Un "Anconero" chocó contra un bus del Metropolitano.

GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe

Tras el trágico accidente de una cúster de "La Nueva Estrella", que dejó tres fallecidos y 27 heridos el pasado 30 de julio, la Municipalidad de Jesús María solicitó la nulidad de dicha empresa de transportes, a cuyas unidades se les denomina "Anconeros".

3169 VEHÍCULOS de transporte público informal han sido enviados al depósito en lo que va del año.

La comuna detalló que en diciembre de 2024 solicitaron formalmente a la Autoridad de Transporte Urbano para Lima y el Callao (ATU) que elimine la ruta operada por el consorcio "Inversiones y Servicios Múltiples La Nueva Estrella S.A.C., pedido que reiteraron después de ocurrido el violento choque en la avenida Alfonso Ugarte.

Las razones, refirió el municipio, son la "comisión constante de faltas graves" como ir a excesiva velocidad o sin respetar las normas de tránsito, y "los múltiples accidentes de tránsito" que han provocado, hechos que persisten y ponen en peligro la seguridad vial de sus usuarios.

Cabe precisar que los "Anconeros" transitan por la avenida Salaverry y usan como paradero inicial la cuadra 16 de la avenida Jesús María, sin ningún tipo de control.

PELIGRO. Por su parte, el alcalde de Ancón, Samuel Daza, denunció que esta empresa de transporte público "opera sin terminal, estaciona donde quiere y deja pasajeros en cualquier punto", lo cual, consideró, es responsabilidad de la ATU. "El descontrol es total", refirió.

Agregó que en distritos periféricos, como el suyo, "la entidad casi no interviene" y "no hay fiscalización", por ello, están evaluando con los vecinos de Lima Norte tomar medidas para que haya control.

"Hemos enviado una carta formal exigiendo supervisión y control en las rutas, no solo de Nueva Estrella, sino de todas las rutas de transporte hasta Ancón", precisó.

En el reciente accidente protagonizado por un "Anconero", una de las víctimas mortales fue Segundo Rodríguez, un obrero que dejó en la orfandad a dos niños de 8 y 14 años.

Según un familiar, tomó esa unidad para ir a un control médico debido a que tenía el brazo roto por un accidente de trabajo.



AL GRANO

SE VIENEN DESVÍOS EN LA ESTACIÓN CARMEN DE LA LEGUA

Por el inicio de obras de la estación Carmen de la Legua, correspondiente al ramal de la Línea 4 del Metro de Lima y Callao, el 17 de agosto se pondrá en marcha el plan de desvío vehicular de la Municipalidad Provincial del Callao, debido al cierre de un tramo de la avenida Elmer Faucett.

DOCTORA DENUNCIA A CORONEL POR VIOLACIÓN



El coronel PNP Jaime Artica (52) fue denunciado por presuntamente "pepear" y violar a una médico de 31 años, según un acta de la comisaría de Cotabambas. La agraviada refirió que la tarde del viernes, el oficial la recogió de su trabajo y se dirigieron a una cebichería de La Victoria. Tras la segunda copa de pisco sour perdió el conocimiento y apareció después en la calle semidesnuda.



NO VEN VOLUNTAD POLÍTICA PARA COMBATIR OLA CRIMINAL

ANUNCIAN NUEVA PARALIZACIÓN DE CHOFERES POR INSEGURIDAD

Ante la ola criminal que los acecha a través de las extorsiones y el sicariato, los choferes de empresas formales acatarán un paro general el próximo lunes 11 de agosto, señaló Martín Valeriano, presidente de la Asociación Nacional de Integración de Transportistas. Según contó, pese a las últimas muertes que han enlutado al gremio, el ministro del Interior, Carlos Malaver, no los ha llamado para conocer la situación que viven por la inseguridad. "No tenemos respuesta. Eso indica que obviamente no hay ese interés, esa voluntad política, de ver de qué manera se puede solucionar el problema de la inseguridad ante tantas muertes de nuestros choferes. Por eso salimos a las calles el 11 de agosto", dijo el dirigente tras precisar que paralizarán 20 mil unidades de 460 empresas de transporte.





CLIMA VARIADO. El Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología (Senamhi) prevé para hoy cielo nublado por la mañana con tendencia a que haya brillo solar por la tarde, sobre todo en distritos de Lima Este. La temperatura oscilará entre los 21 °C y 14 °C.



• Censistas avisarán una semana antes de la visita.

CENSOS ARRANCAN HOY CASA POR CASA

Se conocerá cuántos llaneros viven en Perú

Con visitas casa por casa, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (Inei) inicia hoy los Censos Nacionales 2025 para recoger información de cerca de 14 millones de viviendas en todo el Perú. Además de las preguntas sobre las condiciones del hogar, se incorporarán algunas relacionadas a la migración interna y población extranjera residente en el país, lo que servirá para conocer cuántos venezolanos están en el Perú. El jefe del Inei, Gaspar Morán Flores, señaló que una semana antes de la visita, cada vivienda será notificada mediante una esquela.

Celebran Día del Adobo de Cerdo



• Plato tiene vínculo con la cultura, la identidad y el legado culinario.

Por segundo año consecutivo, Perú celebró ayer el "Día del Adobo de Cerdo Peruano", un conocido plato de nuestra gastronomía. Según el Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego, cada peruano consume 11 kilos de carne de cerdo al año.

CON "GRAN CAJONEADA" RINDEN HOMENAJE A INSTRUMENTO

Fiesta a puro cajón peruano

GRECIA LLANOS
redaccion@prensmart.pe

Por el Día del Cajón Peruano, que se conmemora cada 2 de agosto, niños, jóvenes y adultos participaron ayer de la "Gran Cajoneada", una actividad colectiva en la que tocan este emblemático instrumento afroperuano.

En el frontis del Museo de Arte de Lima (MALI), los asistentes se colocaron en sus respectivos cajones y mostraron su talento siguiendo una secuencia que fue compartida en redes sociales y con la que rindieron homenaje al músico y poeta Nicomedes Santa Cruz.

Este evento, en el que participó la ciudadanía activamente, formó parte del cierre del Festival del Cajón Peruano 2025, que se desarrolló en alianza del Ministerio de Cultura con Punto de Cultura "Repercuté, entretenimiento afrocultural", e incluyó conciertos, talleres y otras expresiones culturales.



• Diversas generaciones tocaron cajón de forma colectiva.

ojo al dato

Esta iniciativa fue fundada por el recordado Rafael Santa Cruz y resalta al cajón como símbolo de identidad cultural del país.

FINALIDAD. Este homenaje al instrumento musical, que es Patrimonio Cultural de la Nación, buscó visibilizar el rol del cajón dentro de las industrias culturales, fomentar el acceso al ciudadano y fortalecer capacidades artísticas de públicos diversos.

Además de la "Gran Cajoneada", también hubo un pasacalle y conciertos con artistas y agrupaciones afroperuanos, como AfroPerú, Qué Tal Afro, Nero Luigi y DJ Vero Vásquez.

PASO VEHICULAR QUEDÓ CLAUSURADO EN AVENIDA TÚPAC AMARU

VECINOS DE COMAS DENUNCIAN QUE OBRA LOS AFECTA

Pobladores del barrio Santa Rosa, en el kilómetro 12 de la avenida Túpac Amaru, en Comas, piden a la Municipalidad de Lima que reformule la construcción de la nueva vía porque el paso vehicular que les daba salida hacia Lima ha sido clausurado. "Vamos a estar aislados. Nos están marginando", dijo una vecina durante una protesta. El dirigente Daniel García explicó que para salir con sus vehículos rumbo al centro de la ciudad tendrán que ir hasta el cruce con Belaúnde, un kilómetro más al norte, o avanzar por Pasamayito, vía estrecha y peligrosa, para recién cruzar por la avenida Puno.

AL GRANO



PRECIO DEL LIMÓN SE DUPLICÓ EN MERCADOS

El limón, producto clave para el cebiche y las ensaladas, ha encarecido. En los mercados de Lima, su precio por kilo supera los 6 soles, cuando semanas antes costaba 2.50 soles, según Mi Caserita. El precio más alto se registró en Barranco.



COMIENZA CELEBRACIÓN POR SANTA ROSITA

Con una procesión de la imagen de Santa Rosa de Lima por el interior de su Santuario, en el Cercado de Lima, iniciaron las celebraciones por el mes de la santa peruana. La comunidad de frailes dominicos también hicieron una misa.



VIRUS SINCITAL RESPIRATORIO ATACA A NIÑOS

Los niños menores de 5 años, sobre todo bebés, son los más afectados con el virus sincitial respiratorio (VSR), que causa dificultad para respirar, tos y cansancio, entre otros síntomas. En el Perú van 4 mil casos.

COLECCIÓN EXCLUSIVA



Presenta:

ALMA & sabor PERUANO con PISU

Revestimiento antiadherente

Grosor 2.5mm.

Mangos soft-touch efecto madera

Acabado marmolado

Exterior resistente a altas temperaturas

PIACENZA
MARCA EXCLUSIVA

CADA ENTREGA A SOLO
S/ 45.90
S/ ~~79.90~~

7 ENTREGAS

1RA ENTREGA
OLLA 26CM
+ RECETARIO



¡ENCUÉNTRALA EN QUIOSCOS O EN NUESTRA WEB!



LICOR. Autoridades intervinieron en Tacna a un camión de la Brigada de Mantenimiento de Ayudas a la Navegación, de la Dirección de Hidrografía y Navegación de la Marina de Guerra del Perú, que llevaba licor de contrabando (licor), y se detuvo al personal.

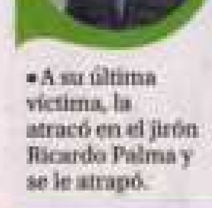
•"Bebecita del Crimen" niega delito que le imputan.

SE VIENE JUICIO CONTRA VENEZOLANA

Fiscalía pide seis años de cárcel para Wanda

Seis años, un mes y 22 días de prisión pide la Fiscalía para la venezolana Wanda del Valle Bermúdez Viera (29), "La Bebecita del Crimen", por el presunto delito de ofrecimiento para el sicariato contra el coronel PNP Víctor Revoredo, en el juicio oral se inicia el 12 de agosto. La acusan de ofrecer 14 mil soles y bienes a un compatriota para contactar a un primo que ejecute el crimen, y de difundir en grupos de WhatsApp que la cabeza del policía valía 40 mil dólares. En el primer caso, la Fiscalía no ubica al supuesto gatillero por la mala relación consular con Venezuela.

Ratero chamo era el terror de vecinos



•A su última víctima, la atracó en el jirón Ricardo Palma y se le atrapó.

El venezolano Franky Méndez, quien de noche en un mototaxi asaltaba a Chorrillos, en especial mujeres, a quienes con violencia robaba sus celulares, acabó detenido, tras robar un teléfono, por personal de Seguridad Ciudadana de Chorrillos.

UN CRIMEN OCURRIÓ EN CALLAO Y OTRO EN PUEBLO LIBRE

Sicarios matan a tiros a dos mujeres

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Al no encontrar a la persona por la que preguntó, un sicario disparó su arma de fuego y mató a una mujer e hirió a otras dos personas en una fiesta, la madrugada de ayer en una casa de la cuadra cuatro del jirón Santa Fe, urbanización San Martín de Porres, Callao.

Poco después de la medianoche, el hampón llegó hasta la vivienda donde se celebraba la reunión. Desde la calle, a través de una ventana, preguntó por una persona y cuando le dijeron que no se encontraba sacó su arma e hizo tres disparos.

Patricia Isuiza Díaz (42) recibió uno de los balazos y perdió la vida; mientras Junior Peredo Garay y Dora Riofrío Urdiales también resultaron heridos y fueron llevados al hospital Carrión.

Tras el ataque, el sicario huyó a pie por la calle Luis Miró Quesada y pasó frente a los invitados de una fiesta de quinceañero bajo un toldo, en medio de la pista.

LIMA. En tanto, en la cuadra dos de la calle Valencia, en el distrito limeño de Pueblo Libre, la noche del sábado, otra mujer, no identificada y de entre 25 y 30 años, murió al ser atacada por un sicario.

Según testigos, ella caminaba cuando un gatillero se le acercó por detrás, le tocó la espalda y disparó a la cabeza cuando ella volteó.

Antes de irse, sin robarle nada, el asesino le disparó dos veces más al tórax para rematarla y luego huyó en una moto conducida por un cómplice que lo esperaba con el motor encendido.



•Crimen en el jirón Santa Fe, Callao, fue de madrugada.

ojo al dato

La Policía recogerá videos de cámaras de videovigilancia para identificar a los autores e investiga los móviles de los ataques.

•PATRICIA ISUIZA DÍAZ (42) VÍCTIMA EN EL CALLAO

ATU EVALÚA ACCIONES LEGALES POR ACCIDENTE EN SANTA ANITA

"CHOSICANO" ARROLLA A CHINA Y A SUS DOS HIJOS EN MOTO

Una madre de familia de nacionalidad china y sus dos hijos de 7 y 11 años, que se desplazaban en una moto eléctrica, resultaron heridos en Santa Anita al ser atropellados por una unidad de la Empresa de Transportes Carretera Central, "El Chosicano". La mujer terminó debajo del vehículo de servicio público y los menores salieron despedidos y quedaron bajo un camión. La Autoridad de Transporte Urbano para Lima y Callao (ATU) anunció que evaluará el inicio de acciones legales. Testigos confirman que la mujer, al volante, cruzó imprudentemente la avenida hacia la calle Neruda, al paso de la veloz cúster.

AL GRANO



OVEJAS ACABAN MUERTAS EN EL FONDO DE ABISMO

Desorientadas por la neblina, ochenta ovejas de la familia de Gregoria Prado Bellido murieron al caer al fondo de un abismo, en la comunidad de Pallccacancha, distrito de Vischongo, provincia de Vilcashuamán, región Ayacucho.



DOPAN Y ROBAN A CADETE DE LA POLICÍA EN HOTEL

La Policía detuvo a Héctor Zevallos Condo (20) "Fido" y Maryori Luis Paredes (24) "Pucca", de "Los Malditos Carroñeros", por dopar y robar tarjetas bancarias, un celular y plata a un alumno de la Escuela de la PNP en un hotel de Arequipa.



ATRAPAN A SIETE POR EXPLOTACIÓN SEXUAL A CHICAS

La Policía detuvo en San Juan de Lurigancho a Luis Gayoso, Emiliano Yáñez, Diego Franco, Juan Montaño, Paulo Cruzado, Juan Montaño y Paulo Cruzado por delito de explotación sexual y rescató a 35 mujeres.

LA LIBERTAD

Operativo se realizó en zona cercana a Huanchaco.

TENÍAN MINI UZI, PISTOLAS, DINAMITA Y MUNICIONES

12 detenidos con armas y explosivos

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

En un operativo sorpresa, agentes policiales capturaron en el centro poblado El Milagro, jurisdicción de Huanchaco, a 12 personas en posesión de armas de fuego, balas y artefactos explosivos.

Según los detectives, los intervenidos son integrantes de la banda denominada "Los mineros del cerro Corazón de León".

El personal de la comisaría El Milagro y de la Dirección de Inteligencia (DIRIN) detuvieron a Luis A. H. (41), Luis V. B. (36), Junior P. V. (28), Sabino C. V. (39), Estela G. B. (45), César T. F. (51), D. B. C. (31), Roberto Q. R. (25), José A. L. (41), Sonia V. S. (52), Segundo P. L. (53) y Juan R. Ch. (51).

OJO AL DATO

Serán investigados por los delitos contra la seguridad pública, por fabricación, suministro o tenencia de materiales peligrosos.

ARSENAL. En el lugar se incautó cuatro pistolas, nueve cacerinas, un arma hechiza tipo mini Uzi y gran cantidad de municiones de diversos calibres.

También se halló 79 dinamitas, seis rollos de mecha lenta de color blanco, trozos de mecha rápida, cinco cajas de fulminante, trozos de mecha lenta preparada con fulminante y ocho bolsas de nitrato de potasio.

Además, se decomisó un vagón de transporte de mineral, un taladro, tres barrenos, un grupo electrógeno, una barreta de fierro y un detector de mineral. Asimismo, se encontró una camioneta Toyota Hilux y una motocicleta.

Los detenidos y todo lo decomisado fueron puestos a disposición de la dependencia policial para seguir con las diligencias.

LAMBAYEQUE

ALUMNA PEDÍA CUPO A SU COMPAÑERO

CHICLAYO. Una escolar de 13 años fue retenida por la Policía en la ciudad de Chiclayo por presuntamente solicitar un cupo extorsivo a su compañero de colegio. Se le intervino recibiendo 150 soles.

AYACUCHO

REGRESABAN DE BODA Y ESPOSA MUERE AL RODAR CAMIONETA



CANGALLO. Cuando retornaban de una boda al pueblo de Uchuyri, en la provincia ayacuchana de Cangallo, la camioneta en que viajaban cayó a un barranco. Murió Odaliz Tomaylla Capcha, de 20 años. Su esposo, Yuri Efraín Machaca Huamaní, también de 20 años, quien conducía la camioneta, quedó herido de gravedad y fue trasladado al Hospital Regional de Ayacucho.

LA LIBERTAD



OTRO GOLPE A LA MINERÍA ILEGAL



PATAZ. Durante la operación "Drako II", en el sector La Quinta, el Comando Unificado Pataz ocasionó pérdidas por más de 7 millones de soles a la minería ilegal, al intervenir una bocamina e incautar explosivos y detonadores. Se detuvo a una persona por delito ambiental y se intervino a otros tres sujetos.

GUÍA SALUD ojo



SAN ISIDRO (01)410 8541
Av. Javier Prado Este 167
SANTA ANITA (01)543 9298
Av. Los Ruiseñores 476 Of. 501
LOS OLIVOS (01)782 4440
Carlos Izaguirre 1182 -1er. piso
MIRAFLORES (01)696 6573
Calle Francisco de Paula Ugarriza 813 Ofic. 201 alt. cdra. 14 de 28 de Julio
SAN MIGUEL (01)657 3009
Av. Elmer Faucett 188
S.J.LURIGANCHO (01)657 6821
Av. Pirámide del Sol 496 Urb. Zárate

TARAPOTO (042) 612 934 Jr. Bolognesi 242
AYACUCHO (066) 282 697 Jr. Sucre N° 371
AREQUIPA (054) 299 977 Av. Ejército 107 Yanahuara
CHICLAYO (074) 222 114 Av. Santa Victoria 515
TRUJILLO (044) 308 617 Jr Independencia 179 (Frente al Excomedor UNT)
CUSCO (084) 284 572 José Gabriel Cosio 107 Urb. Magisterio
TACNA (052) 638 443 Calle Blondell 425
HUANCAYO (064) 410 954 Jr. Puno 166
JULIACA 957 308 002 Jr. Ricardo Palma 456
ICA 974 334 764 Calle Azháres Lt.8 Urb. San Isidro
PIURA (073) 614 798 Andrés A. Cáceres 347
CAJAMARCA 913 983 032 Jirón Sor Manuela Gil 390



ESTADOS UNIDOS

TRUMP SALE AL FRENTE DE AMENAZA RUSA



WASHINGTON. El presidente de Estados Unidos, Donald Trump, calificó de "bocazas" al vicepresidente del Consejo de Seguridad ruso, Dmitri Medvédev, y justificó la movilización de dos submarinos nucleares hacia Rusia para garantizar la seguridad nacional. Ante el ultimátum de Trump para que Moscú haga la paz con Ucrania, Medvédev advirtió que Rusia "no es Israel ni Irán" y que cada advertencia "es un paso hacia la guerra" contra Estados Unidos.

CHILE

SACAN 5 CUERPOS Y FALTA UNO

Todos los mineros han muerto

AGENCIAS OJO
redaccion@prensmart.pe

Con el rescate de cinco cuerpos de los seis trabajadores fallecidos por un derrumbe en la mina subterránea de cobre El Teniente, ocurrido el jueves, los equipos de rescate avanzaban ayer metro a metro en excavaciones para dar con el último cadáver.

La Corporación Nacional del Cobre (Codelco), empresa estatal chilena dedicada a la explotación minera cuprífera, reveló ayer el hallazgo de más cuerpos y que solo faltaba hacer lo propio con el de Moisés Pavez Armijo, cuya muerte confirmó la entidad.

Con 4500 kilómetros de galerías interiores, El Teniente es el yacimiento de cobre subterráneo más grande del mundo. Pertenece a Codelco, la mayor productora mundial de cobre.

"Durante las últimas horas, hemos logrado rescatar cuatro cuerpos. El primero, el sábado en la tarde, y durante la madrugada (del domingo), se sumaron otros tres", reveló el gerente del yacimiento, Andrés Music.

ojo al dato

Las actividades de la mina están paralizadas desde el viernes tras una orden del Ministerio de Minería para facilitar la búsqueda.

VÍCTIMAS. Entre los fallecidos están Paulo Marín Tapia (hallado el jueves tras el derrumbe en el yacimiento), así como Gonzalo Núñez Caroca, Álex Araya Acevedo y Carlos Andrés Arancibia Valenzuela, encontrados la madrugada de ayer domingo.

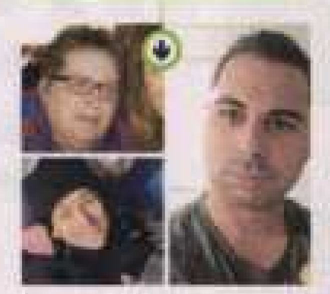
Más tarde se encontró el cadáver del minero Jean Miranda Ibaceta, con lo que ascendió a cinco el número de cuerpos recuperados.

OTRO ROLLO
SUDOKU MANÍA
RETA TU INGENIO Y DIVIÉRTETE AL MÁXIMO
56 SUDOKUS
6 NIVELES DE DIVERSIÓN: DESDE JUNIOR HASTA EXPERTO.
TOMO 28
A SÓLO S/ 1.00
NÚMEROS GRANDES Y LEGIBLES
INCLUYE SOLUCIONARIO
Adquiérela en tu QUIOSCO más cercano

COLONOS ISRAELÍES OCUPARÁN GAZA. La Franja de Gaza, bajo bombardeos y bloqueo israelíes desde octubre de 2023, será ocupada y anexada totalmente por Israel y se fomentará la migración voluntaria de colonos sionistas, de concretarse el pedido formulado ayer por el ministro de Seguridad, Itamar Ben Gvir.



ITALIA



DESCUARTIZADO POR SU MAMÁ Y ESPOSA

➡Alessandro Venier (35), quien vivía con su pareja, Marylin Castro Monsalvo, y su madre, Lorena Venier, fue asesinado y descuartizado por las mujeres que luego intentaron desaparecer el cadáver en un bidón con cal viva, en Gemona del Friuli. La mamá confesó el crimen porque "discutieron".

FRANCIA



EMBORRACHÓ A SU MUJER PARA QUE LA VIOLEN

➡Un sujeto de 62 años quedó detenido luego de que su esposa, de 44, lo denunció por emborracharla para que otros hombres la violen. El intervenido dijo que ella participó por su voluntad en una orgía y la esposa juró que no se "acordaba". El marido podría ser condenado a 20 años de cárcel.

FOTOLOCA



TAILANDIA

CRIAR LEONES COMO SI FUERAN GATITOS SE PONE DE MODA

➡De a pocos, los leones se están convirtiendo en mascotas de los humanos -como los gatos, sus "primos" pequeños- y cada vez más personas en Tailandia los registran como tales para vivir con ellos. Ya son medio millar los leones en cautiverio inscritos ante las autoridades para que ingresen a vivir en zoológicos, criaderos, cafés de mascotas y hogares. Los leones se están familiarizando con la gente y se van convirtiendo en "gatos grandes" de sus familias humanas.

ITALIA



PAPA CON LA CRUZ PIDE POR JÓVENES DE GAZA Y UCRANIA

➡El papa León XIV sostuvo una cruz en Tor Vergata, Roma, en una vigilia de oración antes de la misa por el Jubileo de la Juventud. "En comunión con Cristo, nuestra paz y esperanza para el mundo, estamos más cerca que nunca de los jóvenes que sufren los males más graves causados por otros seres humanos. Estamos con los jóvenes de Gaza, (...) de Ucrania, con los de todas las tierras ensangrentadas por la guerra", exclamó.

EL SALVADOR



BUKELE NIEGA FIN DE LA DEMOCRACIA

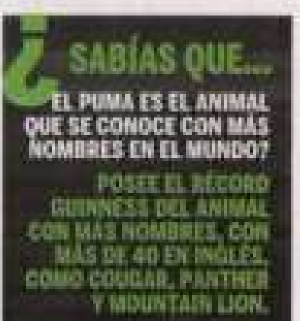
➡El presidente salvadoreño, Nayib Bukele, rechazó ayer que la aprobación en El Salvador de la reelección presidencial indefinida, para seguir en el poder, sea el "fin de la democracia".

ASÍ FUE

ESPAÑA

DUERME CON BICICLETA Y PIERDE LA VIDA

➡Kevin Santiago Arias Toscano (22), un colombiano repartidor de delivery, falleció tras un incendio en su vivienda, en Zaragoza. El fuego se desencadenó cuando dormía, mientras su bicicleta eléctrica -herramienta de su trabajo- estaba cerca cargando la batería que pronto iba a cambiarse por presentar fallas. El fuego lo dejó gravemente herido y murió horas después del fatal incendio.



¿SABÍAS QUE...

EL PUMA ES EL ANIMAL QUE SE CONOCE CON MÁS NOMBRES EN EL MUNDO?

POSEE EL RÉCORD GUINNESS DEL ANIMAL CON MÁS NOMBRES, CON MÁS DE 40 EN INGLÉS, COMO COUGAR, PANTHER Y MOUNTAIN LION.

DATO CIENTÍFICO

Un estudio realizado por el Instituto de Ciencias Biológicas de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, en Lima (2019), mostró que el consumo regular de tarwi mejora el perfil lipídico y la sensibilidad a la insulina en adultos, lo que sugiere su potencial en el control glucémico y la prevención de enfermedades metabólicas.

CONSEJOS PARA SU CONSUMO



La recomendación tradicional de consumir tarwi en pequeñas cantidades responde justamente a esta necesidad. Combinarlo con verduras variadas, en una proporción mínima de tres partes de ensalada por cada parte de tarwi, ayuda a mejorar la digestión y la absorción de nutrientes.

El tarwi es una excelente opción para enriquecer platos típicos, ensaladas y guisos. Aporta proteínas de calidad cuando se combina con cereales como la quinua, la kiwicha o el arroz integral, logrando un balance nutricional ideal.



PROPIEDADES

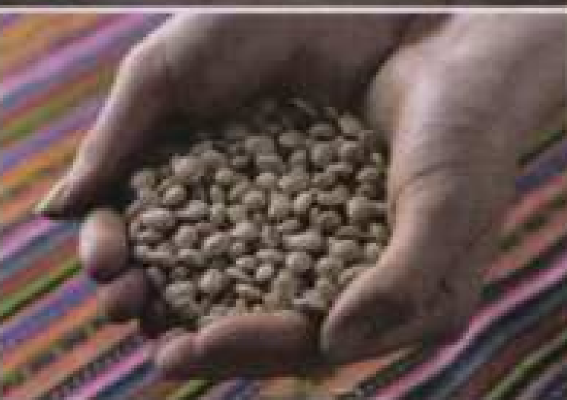
El tarwi es excepcionalmente rico en proteínas de alta calidad, con un perfil completo de aminoácidos esenciales, ideal para complementar dietas vegetarianas o veganas. Además, aporta fibra dietética que favorece la digestión y el control glucémico.

Un aspecto único es su contenido en alcaloides naturales, sustancias con potente acción biológica que, en agricultura, se utilizan para controlar plagas.

El alcaloide principal presente en el tarwi es la lupanina, un compuesto quinolizidínico que se encuentra en concentraciones relativamente altas en sus semillas. Es responsable de su sabor amargo y de ciertas propiedades tóxicas.

Estos compuestos se eliminan adecuadamente mediante procesos como el remojo y el lavado.









ES EXC...

TAR... DEL AND...

El tarwi, una legumbr... los Andes, fue un alim... para las culturas prec... destaca por su alto co... proteico, que puede l... 40 %, superando lige... soya, que contiene en... %. Además, incluye c... bioactivos que requie... consumo consciente...

Director: Carlos Espinoza Olcay / Editoras: Silvia Quispe y Massiel Cardoza

CEPCIONALMENTE RICO EN PROTEÍNAS DE ALTA CALIDAD Y AMINOÁCIDOS ESENCIALES

WI: EL PODER ALIMENTO INO

LÁMINA 9

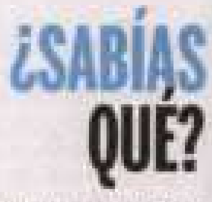
e tradicional de
nento esencial
olombinas. Se
ontenido
egar hasta un
ramente a la
tre 36 % y 38
ompuestos
ren un
y moderado.



BENEFICIOS ADICIONALES

Además de su valor nutricional, el tarwi ha sido objeto de estudios que destacan su potencial para apoyar la salud muscular y favorecer la saciedad, lo que puede contribuir a la prevención del sobrepeso.

Contiene una gran cantidad de fibra soluble, principalmente mucílagos, que ayudan a mejorar la digestión y aumentar la sensación de saciedad. También aporta minerales importantes como calcio, hierro, fósforo y potasio, fundamentales para el y el buen funcionamiento del organismo.



¿SABÍAS QUÉ?

El tarwi es una planta resistente a climas adversos. Su cultivo mejora la calidad del suelo mediante la fijación de nitrógeno, lo que favorece la agricultura ecológica y sostenible. Tiene buena durabilidad si se almacena en lugares frescos y secos. Su resistencia a plagas y enfermedades también facilita su conservación a largo plazo, una ventaja para las comunidades rurales.

... DE ... REPARA ... OTEGE A ... A — ...L
6 DIABETES GESTACIONAL: CUIDA TU SALUD Y LA DE TU BEBE — 25 JUL
7 TU CEREBRO EN FORMA: HÁBITOS PARA FORTALECER LA MEMORIA — 28 JUL
8 QUINUA: EL SUPERALIMENTO ANCESTRAL — 1 AGO
9 TARWI: EL PODER DEL ALIMENTO ANDINO — 4 AGO
10 DEPURA TU CUERPO: PASOS PARA UNA LIMPIEZA NATURAL — 8 AGO

Diseño: Iván Ciro Palomino

Fotos: AFP, Andina, GEC



FINANZAS INTELIGENTES

MANTENIMIENTO DEL HOGAR

1 REPARACIONES Destina parte de sus ingresos en arreglos pendientes antes de que se vuelvan costosos.

2 PREVENCIÓN Invertir en mantenimiento evita gastos mayores por fallas futuras en el hogar.

3 MEJORAS Mejorar espacios del hogar también es una forma de cuidar su bienestar y patrimonio.

#APUÉSTALEALPERÚ

RECLUTADORES CREEN QUE ES MUY IMPORTANTE CÓMO TE MUESTRAS EN REDES SOCIALES

Desarrollo de la marca personal

JR REDACCIÓN OJO

Tener presencia en redes ya no es solo cosa de influencers, hoy es casi una necesidad para los jóvenes que buscan trabajo. Mostrar quiénes son, qué saben hacer y conectar con otros puede abrir muchas puertas. Mariana Albino, directora de Recursos Humanos de Nestlé Perú, asegura que usar bien lo digital puede cambiar el rumbo profesional de muchos jóvenes.

HUELLA. Plataformas como LinkedIn o incluso TikTok no son solo para mostrarse, también sirven para conectar. Participar en comunidades, comentar publicaciones o compartir contenido con valor permite ampliar la red de contactos. Muchas oportunidades laborales han nacido de una buena conversación digital en el momento indicado.

CONSTANCIA. Tener éxito en redes no significa publicar todos los días ni tener miles de seguidores. Por ejemplo, un joven que comparte cada semana lo que va aprendiendo en su carrera o proyectos personales muestra constancia y autenticidad. Así, con el tiempo construye una historia profesional sólida, algo que los reclutadores valoran mucho.

VALOR. Mariana Albino, desde su rol en Nestlé Perú, lo resume sin vueltas: no se trata de ganar seguidores, sino de aportar algo real. Para ella, los jóvenes que usan las redes con propósito, siendo auténticos y constantes, logran diferenciarse y conectar de forma significativa con quienes pueden abrirles una puerta laboral.

1 **CONEXIÓN.** Hoy en día las redes se han vuelto espacios clave para establecer relaciones profesionales. Al participar activamente, compartir ideas y reaccionar a contenidos útiles, los jóvenes aumentan sus chances de ser vistos y escuchados. A veces un simple comentario puede ser el inicio de una oportunidad concreta.

2 **VISIBILIDAD.** Tener el perfil digital bien armado, especialmente en LinkedIn, se ha vuelto casi obligatorio para quien busca una primera oportunidad. Mostrar de forma clara lo que se sabe hacer, aunque no haya experiencia formal, puede hacer que una empresa se interese. Albino insiste en que todo cuenta al mostrar compromiso y ganas.

3 **FUTURO.** Del 5 al 7 de septiembre se realizará la feria laboral virtual de la iniciativa por los Jóvenes de Nestlé. Participarán empresas como Dunkin, Interbank, Qroma, Papa John's, Rímac, entre otras. Será un espacio ideal para que jóvenes de todo el país accedan a ofertas reales de empleo, prácticas y nuevas conexiones laborales.

4 veces más posibilidades de tener oportunidades laborales indica tener presencia digital activa, según LinkedIn.

TÍO BILLEGAS

TANTAS VECES PETROPERÚ

¡Habla, sobrino! En su (larguísimo) mensaje del 28, la presidenta habló de un futuro promisorio para Petroperú, que viene operando a mayor capacidad y que pronto exportaría combustible a Ecuador.

Suena bien, pues ingresos no le sobran a esta empresa, pero toca ser realistas. Es un caos financiero: en 2024, Petroperú perdió más de 1.400 dólares por minuto. Una barbaridad. Además, tiene un déficit de capital de trabajo de mil millones de dólares. Es como que tengas tu casita, estés endeudado hasta el cuello por haberla comprado, y que no solo no puedas pagar tu deuda, sino que no te alcance ni para el agua y la luz.

> "EN 2024, PETROPERÚ PERDIÓ MÁS DE 1.400 DÓLARES POR MINUTO. UNA BARBARIDAD. ADEMÁS, TIENE UN DÉFICIT DE CAPITAL DE TRABAJO DE MIL MILLONES DE DÓLARES."

Por eso han salvado tantas veces a Petroperú. Desde 2013, se acumulan 24 mil millones de soles en ayudas del Estado que tú y yo terminamos pagando. Además, para transportar petróleo de Ecuador a Perú habría que usar el Oleoducto Norperuano, que está tan chancado que necesita una inversión de unos 800 millones de dólares para funcionar bien. Así que ya sabes, sobrino: la cancha bien pintada.

Para dudas o propuestas de temas escríbeme a tio@billegas.pe
Lee todas mis columnas en https://billegas.pe/

DATOS IMPERDIBLES

1 Infancia y riesgos digitales
En un mundo hiperconectado, expertos de Claro Perú aconsejan a padres usar herramientas de control parental, hablar con sus hijos sobre los riesgos digitales, configurar bien sus dispositivos y elegir apps seguras.

2 Cuotas sin intereses
Pagar en cuotas sin intereses facilita comprar sin afectar el presupuesto, representando el 15% de ventas y creciendo en canales digitales. Esta opción ofrece mayor comodidad y flexibilidad. "Los clientes buscan opciones cómodas", dice Judith Reyes, Chief Business Officer de Niubiz.

3 Pretensión salarial 2025
Según Bumeran, los sueldos subieron 0.34% en 2025, muy por debajo de la inflación (1.11%), pero muestran señales de mejora. "En junio se pidió el salario más alto del semestre: S/ 1,880", cuenta Diego Lala, director comercial del portal.



CRACK ojo

JORGE FOSSATI HARÍA DOS CAMBIOS PARA ENFRENTAR MAÑANA A ALIANZA UNIVERSIDAD EN HUÁNUCO

LAS DUDAS DEL "NONO"

Riveros e Inga entrarían por Santamaría y Carabalí

Doble dolor de cabeza es el que tiene Jorge Fossati para armar su once de cara al duelo de mañana ante Alianza Universidad en Huánuco. El "Nono" cuenta con todo el plantel en óptimas condiciones y deberá elegir a los mejores para enfrentar al cuadro de Roberto Mosquera que viene de golear de visita al ADT. El uruguayo tiene algunas dudas, pero las que más le quitan el sueño son en la defensa y en la banda izquierda.

Para formar su clásica línea de tres, el uruguayo tiene a dos fijos. Aldo Corzo y Matías Di Benedetto son los dueños de la función de stopper y solo falta definir si Anderson Santamaría continúa como líbero o retorna Williams Riveros que superó la apendicitis que lo tuvo algunos días fuera de las canchas.

Mientras el mundialista viene de anotar uno de los goles ante Atlético Grau y en pocos partidos demostró que puede ser el líder de la zaga, el paraguayo es uno de los referentes del plantel y lo normal sería que regrese a su puesto. Ambos zagueros convencen al técnico que hoy en la última práctica decidirá si regresa el guaraní o sigue apostando por el que fuera zaguero de León de México.

El otro problema para Fossati está en la izquierda. Cuando parecía que César Inga se había adueñado del puesto, en la última fecha frente a los piuranos el que ocupó la plaza fue José Carabalí y su desempeño convenció al estratega. Sin hacer un partido brillante, el ecuatoriano fue constante salida por su sector y cuando tuvo que aplicarse en labores defensivas mejoró lo que había mostrado en anteriores oportunidades.

Inga por su parte, entró a los 61' y mostró la solidez y profundidad que lo llevaron a la selección. El ex ADT es una apuesta de la administración y al ser el elemento con mayor proyección nada raro sería que ingrese al once porque la idea es foguearlo y mostrarlo para a fin de temporada transferirlo a un mercado más competitivo.

En el arco, el propio "Nono" se encargó de comentar que era muy probable que Miguel Vargas ingrese por Fabián Britos, que terminó sentido el partido con Grau, pero finalmente el entrenador volvería a darle la confianza a su compatriota. Las dudas que dejó el golero la fecha pasada no gustaron a la afición, pero el DT seguiría apostando a por él.

FIRMADOS

"De Cristal salí bien. Mi temporada, para mí, fue buena. Allá en Perú se cuestiona mucho a la gente que maneja el club"

FRANCO ROMERO
Ex defensa de Cristal

"Sé que suena loco. Hasta que pueda, me quedaré aquí. Quiero quedarme 20 años. Ese es mi objetivo y creo que algo sucederá"

RUBÉN AMORIM
Técnico de Manchester United

"¿Mi inscripción? Estoy tranquilo, el club lo resolverá. Estoy centrado en entrenar y del resto se encargan otros"

MARCUS RASHFORD
Extremo del FC Barcelona

"Cueva es un caso especial. Me hubiese gustado que se entrene mejor, que esté más comprometido con la parte física"

ÁLVARO BARCO
Director deportivo de la "U"

ALIANCISTA CONCENTRARÍA PARA JUGAR ANTE CRISTAL

Sergio Peña se pone a punto

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

El "10" quiere decir presente. Sergio Peña sabe que vino a Alianza Lima para asumir grandes retos y uno de ellos será mañana contra Sporting Cristal, líder del Clausura y que viene a paso arrollador. El volante quedó fuera del encuentro contra Juan Pablo II por una lesión muscular, pero ayer fue exigido en los entrenamientos y respondió de manera positiva. Incluso, el mismo jugador habría solicitado al entrenador Néstor Gorosito que lo considere para la lista de concentrados.

Peña no tendría problemas en ir a la banca y ser parte del equipo en el complemento, pero de ninguna manera se quiere perder el cruce en un Matute que lucirá lleno. La otra buena noticia de los blanquiazules es que Alan Cantero también practicó con normalidad y podría regresar a las canchas luego de más de 15 días. Además, tanto Paolo Guerrero como Carlos Zambrano son otros dos titulares que estarían listos, a diferencia de Eryc Castillo a quien esperarán hasta el final, aunque se hace complicada su vuelta debido a un desgaste físico. Si el ecuatoriano no arranca, Gaspar Gentile seguirá de titular. Piero Cari quedó descartado para el partido.

Los blanquiazules informaron que ya se vendieron 24 mil boletos para el cruce contra los celestes y el resto de las entradas, con seguridad, se acabarán hoy.

• Volante tuvo partidos destacados contra Gremio en la Copa Sudamericana.

ojo al dato

Hoy: UTC vs Cusco (1:00 p.m.); Boys vs ADT (3:00 p.m.) y Garcilaso vs Chankas (7:00 p.m.). Ayer: Sport Huancayo 3-1 Ayacucho.



MAÑANA EN MATUTE

ARAUJO MARCARÁ A GUERRERO

El choque de mañana es considerado en La Florida como un encuentro bisagra. Si Cristal gana en Matute sacará una importante ventaja a Alianza Lima en la lucha por el Clausura. Por tal motivo, los cerveceros saldrán con todo y Paulo Autuori ya le encomendó a Miguel Araujo encargarse de Paolo Guerrero. El brasileño no quiere tener sustos con el "9". El zaguero celeste será la 'sombra' del veterano goleador y deberá anularlo, es la orden.

LA COLUMNA DE

EL OJÓN

por el calidoso

FERRARI EMPEZÓ A PISAR FUERTE Y LE BAJÓ EL 'PULGAR' AL SELECCIONADOR

Hola, holaa, holaaa, holaaaa mi gente, vengo más embalado que Jean Ferrari queriendo hacer sentir su presencia en la Federación. A diferencia de Juan Carlos Oblitas, que se terminó aburguesando y no hizo sentir su voz ante Agustín Lozano y el directorio, el ex administrador de Universitario tiene varios planes en mente para las diversas selecciones y una de sus medidas inmediatas es buscar un entrenador para el cuadro de mayores. El que fuera volante no quiere contar con Óscar Ibáñez que dirigirá ante Uruguay y Paraguay y luego será despedido. **¡CHEEEEESSSSSS!**



El que se jugará una final mañana ante Universitario es Roberto Mosquera. Los huanuqueños reciben a los cremas en su casa y deben sumar de a tres para seguir saliendo del fondo de la tabla. La "Mosca" no se cansa de repetirle a sus jugadores que el cuadro de Fossati es ganable y que si se quedan con la victoria toda la semana se hablará de ellos. El ex puntero de las selecciones se tiene mucha confianza y no se olvida que en el 2013, con Cristal goleó 4-0 a los merengues con baile. **¡OJITO, OJITO!**

La pretemporada no está siendo la mejor para Oliver Sonne. De los tres amistosos que disputó Burnley, el lateral de la selección sólo tuvo presencia en uno. Fue ante el Shrewsbury y luego el técnico no lo convocó para chocar con Hufferfield y Stoke City. El "Vikingo" tiene complicado jugar en la Premier League porque este año llegó Kyle Walker para ocupar su puesto y además está el veterano Conner Roberts que es uno de los históricos del club. El Hamburgo de Alemania podría ser su destino si no tiene continuidad en la liga británica. **¡HUUUMMMMM!**

Algo más que los tres puntos se juega hoy el técnico de Sport Boys, Arturo Reyes, que no le encuentra la mano la "Misilera". Si no suma de a tres ante ADT puede regresar a su tierra. Con el colombiano como DT, los porteños disputaron ocho encuentros y solo ganaron uno. Perdió cinco y empató en dos ocasiones. Con esos números, seguro que a un entrenador peruano ya lo hubieran mandado a su casa. Bueno, ahora sí me quito **¡CHAAAUUUU!**

LESIÓN MUSCULAR LE CORTÓ IMPORTANTE RACHA

Messi preocupa a Inter Miami



• Podría perderse varios partidos entre Leagues Cup y MLS.

REDACCION OJO
redaccion@prensmart.pe

Miami.- La "Ciudad del Sol" se volvió la "Ciudad de la Sombra" luego que Lionel Messi saliera lesionado apenas a los 10 minutos del partido que Inter Miami jugó y venció por penales al Necaxa en la Leagues Cup. La "Pulga" interrumpió una seguidilla de 24 partidos jugando los 90 minutos con las "Garzas". La última vez que no había disputado un encuentro entero fue el 29 de marzo ante Philadelphia Union, cuando Javier Mascherano lo sacó a los 55 minutos.

Según medios estadounidenses, todo apuntaría a que el astro tendría que parar al menos 2 o 3 partidos con lo que estaría ausente ante Pumas, por la Leagues Cup y Orlando City, en la MLS, como mínimo. "Leo sintió una molestia en el isquiotibial. Seguramente algo tenga. Quizá no sea algo tan grande porque no estaba dolorido, pero sí que sintió una molestia", adelantó el entrenador Javier Mascherano algo incómodo. A Messi le esperaban 10 choques en 34 días, uno frente al All-Star Game, partido que no jugó para evitar posibles lesiones, aunque igual cayó afectado.

ojo al dato

El plantel del Barcelona visitó una tienda de camisetas retro en Asia y el técnico Hansi Flick se llevó la "30" que usaba Messi.

12 DÓLARES

mensuales cobraría la Premier League para ver todos los 380 partidos en vivo.

FICHÓ A DE JONG

PORTO CONTRATA ARIETE SORPRESA

El FC Porto sorprendió a sus hinchas y presentó al delantero neerlanés Luuk de Jong, quien estaba sin equipo desde que acabara contrato con PSV en julio. De Jong, de 34 años, jugó también en el Barcelona, Newcastle y Sevilla y nadie sabía de su llegada a excepción del entrenador y el presidente de los "Dragones". Eso sí, el atacante no fue parte del amistoso que Porto le ganó 1-0 al Atlético Madrid.

OTRO ROLLO
LLENAR CASILLAS VACÍAS NUNCA FUE TAN DIVERTIDO...
CRUCI manía
EL RETO DE PALABRAS QUE PONDRÁ A PRUEBA TU INGENIO
YA ESTÁ A LA VENTA
TOMO 07
3 NIVELES DE DIVERSIÓN:
FÁCIL
INTERMEDIO
EXPERTO
A sólo S/ 1.00
Adquiérela en tu QUIOSCO más cercano





GIAN MARCO CON SERGIO GEORGE. Gian Marco ha sido confirmado como uno de los artistas invitados al concierto, ¡Ataca Sergio! All Stars Concert, del reconocido productor musical Sergio George, que se realizará el 21 de septiembre en el Kaseya Center de Miami.

LAMENTA QUE NO HAYA PROGRAMAS INFANTILES

Gloria María saca cara por los niños

»Presenta la obra "La tropa recicladora".

Gloria María Solari lamenta que no exista programas para niños en la televisión peruana, ya que es la mejor ventana para formar valores y educar con entretenimiento.

"Es una pena. Debería la televisión tomar conciencia y considerar la importancia que tiene el público infantil", dijo Gloria María que presenta la obra "La tropa recicladora", todos los sábados y domingos de agosto en el teatro Mario Vargas Llosa.

"Los niños necesitan espacios que los eduquen, sensibilicen, en vez de estar bailando reguetón con una letras súper violentas para la mujer. He ido a fiestas infantiles y el DJ pone reguetón porque dice que eso bailan los niños y yo casi me muero", añadió.



»Actriz critica que hagan bailar reguetón a los pequeños.

ESTÁ FELIZ EN REALITY

Jely Reátegui: "Yo soy" es un nuevo reto

La actriz Jely Reátegui comentó que se siente contenta de formar parte del reality "Yo soy" y lo asume como un reto.

"Es un nuevo reto en mi carrera y estoy contenta, después de mi paso por 'El gran chef'. Me gusta el programa porque hay mucho talento, me he conmovido con algunas participaciones", señaló.

Luisito Sánchez se tatuó por amor

CON SU NOVIA ENZA MITROVICH Y AFIRMA QUE NO CREE EN MALDICIONES.

JR JESICA LINO

Enamorado. Es como dijo sentirse Luisito Sánchez, quien con su enamorada Enza Mitrovich se tatuó y dijo "es nuestra promesa de amor por nuestro primer mes de relación".

"Hace años yo la pretendía y le regalaba collares, cositas de panda, de ahí cuando nos alejamos yo me tatué un panda grande en mi brazo. Pero hace unos días ella me dijo que la acompañe a hacerse un tatuaje, no sabía qué se iba a dibujar, pero al verlo, le propuse tatuarnos igual, justo daba con el día que cumplimos nuestro primer mes de relación. Este tatuaje es como nuestra promesa de amor", indicó Luisito.

Ante los comentarios que existen sobre la maldición de los tatuajes, el integrante de Skandalo hizo la aclaración correspondiente.

"Yo no creo en esas cosas, si a algunos les ha pasado eso, a nosotros no nos va a suceder. Sé que muchas personas no apuestan por nuestra relación y eso nos tiene sin cuidado, nosotros sabemos de nuestro amor, eso nos basta y sobra".

Por otro lado, Luisito dijo que hasta el momento no ha visto el reality "Las Moscoso".

"No sé quién estará ahora, lo cierto es que todos somos reemplazables pero irrepetibles, yo soy único. Por eso sigo con sorpresas de cumpleaños por todo el Perú, les canto, les bailo, nos tomamos fotitos, así que quien desee a su Luisito, aquí me tienen", finalizó.

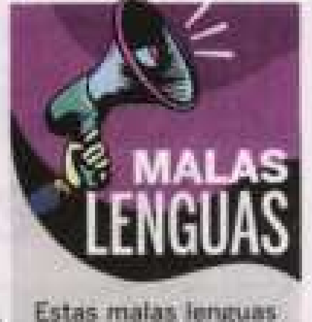
»LUISITO EN UNA NUEVA ETAPA AMOROSA



ojo al dato

El cantante Luisito Sánchez declaró, en más de una ocasión, que estaba haciendo méritos para reconquistar a Leslie Moscoso, madre de su hijo.

Luisito y Enza cumplieron un mes de relación.



Estas malas lenguas llegan cargadas de harto "chimi chimi"... **CARLOS VILLAGRÁN**, el querido **KIKO**, se emocionó al recibir la Estrella de la Fama de América Televisión... **THAMARA GÓMEZ** sorprendió a todos y fue presentada como la nueva vocalista de la orquesta "Son del Duke"... **MELISSA PAREDES** y **ANTHONY ARANDA** festejaron ayer su primer año de casados. La parejita cenó en un exclusivo restaurante con familiares y amigos... **SAMAHARA LOBATÓN** contó que su menor hija no viajó sola a Estados Unidos para reencontrarse con su papá, si no que lo hizo acompañada de la tía y la bisabuela de **YOUNA**. Además, mínimo dos veces al día habla con ella para saber cómo está... **MÓNICA CABREJOS** dice que es súper distraída y se olvida de todo, menos cuando le deben plata... Nos vamos, nos vemos mañana.

AL GRANO



MELANIA ARROCHA A LOS HATERS

Melania Urbina no hace caso a quienes la critican por su edad y está feliz por el debut de su sobrino, el cantante Pau The Kid, con su tema "Por la ciudad".

"CLAVITO" TOMA PRECAUCIONES

Robert Muñoz, "Clavito", comentó que las extorsiones a los artistas continúan y, por ello, él ha decidido seguir sin tocar en el norte del país para cuidar su vida y la de su familia.

▪ Está feliz con cantante cubano.

Micheille: No estoy embarazada

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

CONDUCTORA CONFIRMÓ QUE CONGELARÁ SUS ÓVULOS

La conductora de "Ponte en la cola", Micheille Soifer, desmintió los rumores de que se encuentre embarazada, pero confesó que va a congelar sus óvulos pues más adelante desea realizar su sueño de convertirse en madre.

Recordemos que Micheille tiene actualmente una relación con el cantante cubano Gleyson Beñé, y por el momento, ninguno ha manifestado alguna intención de ser padres.

"No me encuentro embarazada, eso no es cierto. Pero sí puedo contar es que voy a congelar mis óvulos para estar preparada para el futuro, pues sí me gustaría ser madre, tener mis pequeños", dijo Micheille en el mencionado programa.

Además, reveló que actualmente su relación con Gleyson se encuentra en un buen momento y van planificando el futuro con calma.



"Todo va muy bien con él (Gleyson), hay mucho amor y comprensión, vamos paso a paso", indicó Michi.

Aunque Micheille Soifer tiene el deseo de ser madre, por el momento no podría casarse con el cubano Gleyson Beñé pues aún continúa casada con Paul Fernández, su primer enamorado, con quien llegó al altar para arreglar sus papeles en Estados Unidos.

"Hasta el día de hoy sigo casada y no sé nada de él, perdimos el contacto", dijo hace poco en el podcast "Habla serio" de Mónica Delta.

ojo al dato

Michelle Soifer ha retomado su carrera musical y estrenó el tema "Ojo por ojo", en colaboración con los Hermanos Yaipén.



Te inspira a soñar en grande

1ra entrega

Hello Kitty Tradicional + Libro



Con cada entrega recibe un libro de tapa dura ilustrado





A SOLO S/34.90



¡Encuéntrala en quioscos o en nuestra web!

EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA
996288415





ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
El día de hoy llegarán noticias de algunos cambios en lo laboral. Prepárese porque quizá sea la oportunidad que estaba esperando. Suerte.



TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
Contará en esta jornada con la energía para afrontar diversas actividades laborales, pero vaya con calma para no cometer errores.



GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
Tendrá que luchar contra el mal humor de su pareja. Para hacerla cambiar necesitará de su paciencia y una buena comunicación. Adelante.



CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
Si toma decisiones apresuradas terminará pagando con un retroceso en lo laboral. Cumpla con los compromisos que tiene con la pareja.



LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Su entorno familiar le apoyará mucho en este momento en que las cosas no salen como lo esperaba. Escuche sus palabras y reciba su amor.



VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
Necesita ayuda para aprender a trabajar mejor en equipo. En ocasiones ese egoísmo profesional puede convertirse en su enemigo.



LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
Disfrutará al máximo en compañía de su pareja. Es una etapa muy prometedora en cuanto al amor se refiere. Enhorabuena por ello.



ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
Todavía tiene que vencer a ciertos colegas en el trabajo. Cada paso debe ser analizado al máximo. No debería descuidar su salud.



SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Una gran sorpresa podría revivir su relación de pareja. Sorprenda a su ser amado y luego prepárese para momentos realmente inolvidables.



CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
Podría aprovechar parte del día para actualizar sus conocimientos profesionales. Una cena romántica será igualmente positiva.



ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
Hay circunstancias en el trabajo que ameritan una posición más enérgica de su parte o lo pasarán de largo. Hable, pero sin violencia.

PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
No se muestre distante con su pareja o terminará viendo fantasmas donde no los hay. No tenga secretos ni diga las cosas a medias.



Escribe a: lacasadelamor@prensmart.pe

HUMILDE Y RESPONSABLE
Tiene 35 años, es de Lima y busca una mujer madura y amorosa para una relación seria y duradera. Fines matrimoniales.
975 628 947

OPTIMISTA CREATIVO
Hombre soltero de 30 años, detallista y con ganas de compartir, desea conocer a una chica, entre 20 y 32 años, que sea amorosa y fiel.
985 380 281

TOLERANTE Y GENEROSO
Caballero de 29 años, trabajador y detallista, busca una mujer soltera de entre 19 y 28 años para un compromiso a largo plazo.
966 239 083

APASIONADO CONFIABLE
Cuarentón trabajador, blanco, de ojos verdes, romántico y religioso, ansía enamorarse de una dama educada y con principios sólidos.
964 550 210

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe



Me pide el segundo round y ya no doy más

Fabián (35 años, Barranca). Doctora Magaly, le escribo bastante preocupado por la situación que estoy viviendo con mi pareja. Necesito de su consejo para saber si el del problema soy yo o es ella.

Llevó tres años de relación con Tatiana. Nos llevamos bastante bien porque tenemos muchos gustos en común. Ambos disfrutamos de ir al cine. No acostumbramos ir a discotecas porque detestamos la bulla, preferimos ir a bares para beber y conversar tranquilos.

En la intimidad también nos llevábamos de mil maravillas, sentía que cumplía a cabalidad con ella, quien siempre me pedía más y yo, respondía a la altura y la dejaba satisfecha. Al menos así era hasta que decidimos convivir y todo cambió entre los dos desde entonces.

Hace seis meses Tatiana y yo decidimos vivir juntos. Alquilamos un departamento y nos repartimos las responsabilidades de nuestro hogar. Debo reconocer, doctora, que atender la casa me deja agotado.

Luego del trabajo, tras lavar la ropa, limpiar y acomodar las cosas acabo rendido, pese a que con Tatiana nos repartimos las labores. Sin embargo, ella parece no cansarse, porque cuando llega la noche quiere que tengamos intimidad.

Doctora, yo cumplo bien el primer round; pero Tatiana me exige más y yo ya no doy más. Ella piensa que tengo otra mujer. Yo le he dicho que no, que solo estoy cansado por el trabajo y las labores en la casa. Siento que no puedo seguirle el ritmo a mi pareja y no sé qué hacer.

ojo al consejo

Querido Fabián, no te angusties porque no puedas seguirle el ritmo a tu pareja. Es normal sentirse cansado. Conversa con Tatiana y explícale lo agotado que te sientes. Juntos deben buscar una solución para que las labores de la casa no afecten su vida íntima. Podrías consultar con un médico, tal vez tu cansancio se deba a algún problema en tu salud. Suerte.

CONSEJO SENTIMENTAL



¿CON QUÉ FRECUENCIA TENER INTIMIDAD?

Definir qué es "normal" en cuanto a la frecuencia sexual en una relación de pareja puede ser engañoso. Lo que es ideal para una pareja puede no serlo para otra. La frecuencia dependerá de lo que sea mejor para ambos, ya sea una vez por semana o todos los días.

¿EL DESEO DISMINUYE CON LA EDAD?

Según un estudio entre encuestados mayores de 50 años y publicado por The Times, una de cada cuatro parejas confesó no tener sexo, y tanto él como ella dijeron sentirse contentos y plenos. Conforme envejecemos el sexo se vuelve menos importante.

FACTORES QUE AFECTAN LA VIDA SEXUAL

Factores como la edad y la salud de ambos, la edad de los hijos (si los hay), el tiempo que llevan juntos, el deseo sexual de cada uno, el nivel de estrés, la carga de trabajo y el grado de cansancio, entre otros, determinarán la frecuencia sexual.



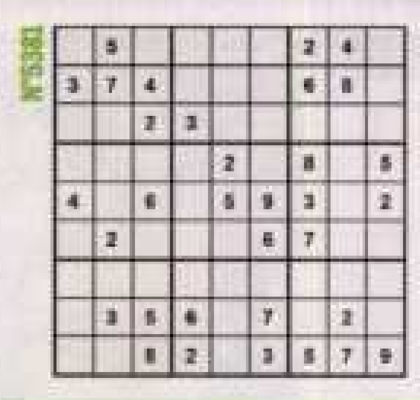
¿QUÉ SIGNIFICA?

MITÓMANO
Persona que tiene tendencia patológica a mentir de manera compulsiva.
SINÓNIMOS: Mentiroso compulsivo, farsante, embustero.
ANTÓNIMOS: Honesto, sincero, veraz.

OJO CON EL SUDOKU

INSTRUCCIONES:
LOS NÚMEROS QUE VAN EN CADA CUADRANTE (DEL 1 AL 9) NO DEBEN REPETIRSE EN NINGUNA DE LAS OTRAS CAJAS.

N°5381



	5					2	4	
3	7	4				6	8	
		2	3					
				2		8		5
4		6		5	9	3		2
	2				6	7		
	3	5	6		7		2	
		8	2		3	5	7	9

SOLUCIÓN ANTERIOR - N° 5380

9	5	2	1	6	7	8	4	3
8	6	1	3	9	4	5	2	7
7	3	4	8	5	2	6	1	9
5	7	6	4	8	9	1	3	2
1	8	3	7	2	6	9	5	4
4	2	9	5	3	1	7	8	6
2	1	8	9	7	3	4	6	5
3	9	5	6	4	8	2	7	1
6	4	7	2	1	5	3	9	8

PUPILETRAS

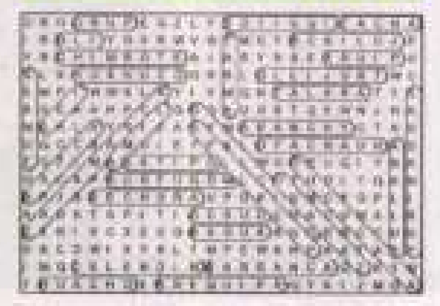
I M S D T S G Z N U E V A D E L H I G D B O Z Y
Z V E A B R A S I L I A V K O V A R S O V I A F
S P B H N O A C O P E N H A G U E Q U I T O Q Z
N G E B W T E B I Q G L I M A D B U S T Z Z A P
P X R B O Y I I U C I U D A D D E M É X I C O E
M U L L P G L A C E B M O N T E V I D E O X O K
O C Í T E P O R G H N T P R E T O R I A C G S Í
S L N A G X F T O O E O J Á M S T E R D A M L N
C C R V T J C R Á M A L S O G R A K M C H E O L
Ú B A Q L B H T E K A T S A C A N B E R R A X A
F Z Q R V S N A J A V O E I I Q Y R F J L N S P
Q E L C A I R O K S T C Q N N R M A D R I D E A
U C J J U C E V Y L I S B O A K E Q N L W E Ú Z
P A R Í S B A N G K O K D A V S I S T R R K L Q
P R A G A N Q S A F K K C L O N D R E S Q T C U
R D C I T O K I O W Q E S T O C O L M O D Q O E

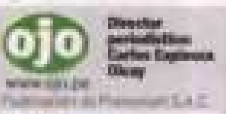
CLAVES DEL DÍA

TEMA: CAPITALES DEL MUNDO

BRASILIA
BUENOS AIRES
SANTIAGO
LIMA
BOGOTÁ
CARACAS
QUITO
MONTEVIDEO
LA PAZ
CIUDAD DE MÉXICO
WASHINGTON D. C.
MADRID
PARÍS
LONDRES
ROMA
BERLÍN
ÁMSTERDAM
LISBOA
OSLO
ESTOCOLMO
COPENHAGUE
HELSINKI
VARSOVIA
ATENAS
PRAGA
VIENA
MOSCÚ
TOKIO
PEKÍN
SEÚL
BANGKOK
NUEVA DELHI
CANBERRA
EL CAIRO
PRETORIA

SOLUCIÓN PUPILETRAS





Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay
www.ojo.pe
Publicación de Prensmart S.A.C.

prenSmart
Contenidos elaborados por PRENSMART S.A.C. Jr. Paruro N° 1081 - tercer piso, Pueblo Libre, Lima, Perú.

Los artículos firmados son responsabilidad de sus autores. Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú. Impreso en los talleres gráficos de Empresa Editora El Comercio S.A., Jr. Paracas N° 530, Pueblo Libre, Lima, Perú.

SOLUCIÓN ANTERIOR



¿QUIERES COMPRAR O VENDER MÁS?

EN LIMA ¡ANUNCIA AQUÍ!

Nuestros Diarios: ojo C

ANUNCIA EN NUESTROS CONCESIONARIOS AUTORIZADOS

AV. CALLAO	Jr. Las Ayamaras 221 - Salamanca. Av. Bocanegra Mz. G Lote 41 Urb. Los Jazmines 1ra. Etapa.	4342256 / 997436380 / 999723237
CHORRILLOS	Av. Alejandro Iglesias 472.	945677487
BREÑA	Jr. Jorge Chávez 346.	Tlf: 984757707 / WSP: 976880745
JESÚS MARÍA	Jr. Huáscar 1386 - 1388 Jesús María (altura entre la 11 y 12 Av. Cuba).	454-3612 / WSP: 947301925
JESÚS MARÍA	EDIFICIO LAS ORQUÍDEAS 111 - Urb. Residencial SAN FELIPE.	997494580 / 998189873
LA MOLINA	Av. La Molina 2830 INTERIOR 6-19 C.C. MOLICENTRO.	998530300 / 996330215 / 368-1209 / 368-0502
LA MOLINA	Av. Flora Tristán 946.	2853553 / 992271580 / 991813939
LA VICTORIA	Av. Aviación 1155.	994032981
LA VICTORIA	Av. Nicolás Arriola 890 INT 3 (dentro del terminal Transportes Cromotex) Urb. Santa Catalina.	989733557
LIMA	Av. Oscar R. Benavides 1073.	425-5815 / 337-8083 / 998637246 / 998637245
LINCE	Jr. Mateo Pumacahua N° 2541.	471-4255
LINCE	Calle Risso Nro. 279 INT. 102.	993753846
LINCE	Av. Arenales 1877.	415-3213 / 953780804
MIRAFLORES	Luis Arias Schereiber 148 AURORA, Miraflores OF 202.	2404947
MIRAFLORES	Cal. Alcanfores Nro. 267 INT. 205.	997897858
PUENTE PIEDRA	Av. Buenos Aires 248.	548-9010 / 988540178
S.M. DE PORRES	Av. Gerardo Unger 4271 SMP.	955573812
S.M. DE PORRES	Av. Tomás Valle con Av. Universitaria.	531-7674 / 968862174
SANTA ANITA	Cal. Los Flamencos Nro. 1166 INT. 2.	937812533 / 998203827
SURCO	Pj. Yanacocha Nro. 171 Dpto. 401 Urb. Tambo de Monterrico.	715-1110 / 715-0580
SURCO	Av. Primavera 120a Of. 213 Chacarilla del Estanque Surco.	2185343 / WSP: 987947142

PRENSMART NO SE RESPONSABILIZA POR LA COLOCACIÓN DE AVISOS PUBLICITARIOS EN AGENCIAS CONCESIONARIAS QUE NO FIGUREN EN LA PRESENTE LISTA.



REFRÁN: A CADA CUAL LE TOCA BAILAR CON SU PROPIO PAÑUELO.

Significado: Cada persona debe asumir sus propios gastos o responsabilidades; cada quien responde por lo suyo.

DEPORTES

cataujo@hotmail.com / N° 6702



Por: Sara Abu Sabbah

COMER *para* VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526

Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

¿QUÉ ES EL EQUILIBRIO ÁCIDO-BASE?

➔ Es el mecanismo que mantiene el pH interno del cuerpo en rangos saludables, principalmente el de la sangre, que debe estar entre 7.35 y 7.45 (ligeramente alcalino). Este equilibrio es vital para la vida: si el pH se altera demasiado, se afectan funciones como la respiración, la función celular o el metabolismo.

➔ ¿Cómo influye la dieta? La dieta no cambia el pH de la sangre, pero sí puede influir en la carga ácida que el cuerpo necesita neutralizar. Cuando comemos alimentos que generan residuos ácidos, el cuerpo debe compensarlo usando mecanismos como liberar minerales alcalinos desde los huesos o aumentar la eliminación de ácidos por la orina.

➔ Por el contrario, los alimentos alcalinizantes generan menos carga ácida o incluso compuestos alcalinos (como bicarbonato), aliviando ese trabajo. Así, no cambian el pH de la sangre, pero ayudan al cuerpo a mantenerlo sin tanto esfuerzo.

¡Adiós al estreñimiento y los laxantes!

Fluye

